

失眠 烦躁 焦虑 健忘

失眠 调养

一觉睡到自然醒

宋安恬◎编著

失眠是困扰许多现代人的问题，很多生理疾病都和失眠有关。对于失眠的治疗，专家指出，在调养的方法中，心理调养最为有效。本书从心理方面入手，提供多种失眠的解决方案，让您远离失眠，好梦一觉到天亮。



中国长安出版社

失眠调养

瑞著



——一觉睡到自然醒

宋安恬◎主编

中国长安出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

失眠调养：一觉睡到自然醒 / 宋安恬编著. - 北京：中国长安出版社，2008. 9

ISBN 978-7-80175-866-8

I. 失… II. 宋… III. 失眠 - 防治 IV. R749.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 139165 号

建议上架：社科类 - 生活

失眠调养：一觉睡到自然醒

宋安恬 编著

出版：中国长安出版社

社址：北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址：<http://www.ccapress.com>

邮箱：ccapress@yahoo.com.cn

发行：中国长安出版社 全国新华书店

电话：(010) 65281919 65270433

印刷：北京才智印刷厂

开本：710 毫米×1010 毫米 16 开

印张：17.75

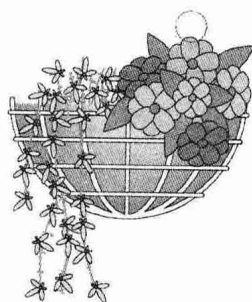
字数：231 千字

印数：5000 册

版本：2008 年 11 月第 1 版 2008 年 11 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978-7-80175-866-8

定价：33.00 元



困扰我们的失眠

生活中的失眠调养

工作压力引发的失眠的调养

学习导致的失眠的调养

成败得失导致的失眠的调养

失眠调养的常见方法



前言

失眠是困扰许多现代人的问题。中国睡眠研究会调查结果显示，中国成年人失眠发生率为 38.2%，高于国外发达国家的 10%。其中有 2000 万人患有睡眠呼吸暂停症，在所有失眠患者中占七成；睡眠不良者高达 5 亿人，其中 3 亿以上在城市。职业女性中更有高达 80% 的人受睡眠不良困扰。在失眠患者中仅有 21% 就诊，求助于专科医师的人更少。

失眠，中医称为“不寐”，是指睡眠时间不足或睡眠质量不佳，其表现主要是夜晚难以入眠，白天精神不振，工作和学习效率低。造成失眠的原因很多，如工作压力、感情压力、长期不正常生活习惯和疾病等。很多生理疾病都和失眠有关，如高血压、糖尿病、肥胖和风湿等。对于失眠的治疗，药物的作用并不理想，而且长期服药会导致人体对药物产生依赖性。

仔细想一想，你是不是也曾经遇到过下列类似的问题：总是在白天强忍睡意，到了晚上却睡不着；总是躺在床上意识清醒，翻来覆去地数绵羊；总是睡着睡着就突然从梦中惊醒，然后再也难以入睡；经常服用安眠药来助眠，却担心身体产生依赖……这些问题都成为了失眠患者难以吞咽的痛苦。

专家指出，有许多原因会造成失眠，不同的原因会有不同的失眠状况，也必须用不同的治疗方法。例如，当身体处于肺热状态时，嘴唇发红，必定失眠。这种失眠，只要喝喝姜茶，让身体顺利地排除寒气，

肺热状态消失了，就能入睡。另外，按摩手上肺经的尺泽穴祛除肺热，也能适当改善。这种失眠只是偶尔出现，不会形成长期的状态。当身体处于心火盛、肝火盛时，也会出现肺热的现象，这时就需要先泄祛除心火和肝火。心火和肝火的产生主要源自发怒或工作紧张，必须祛除这些“火气”才能获得长期改善。短期的改善可以透过泡热水脚，使肝气疏泄以达到目的。由于意志所设定的睡眠时间和身体的睡眠时间发生冲突，也会形成失眠，这种失眠是最普遍的一种，更应引起重视。

对于失眠的治疗，专家指出，调养是最有效的治疗方法，在调养的方法中，心理调养最为有效。本书共分八章，第一章和第八章对失眠的现状和失眠的治疗方法做了简单的介绍，其余的六章则是通过大量生动的失眠案例，详细地讲解了失眠的各种原因及应对策略，重点就怎样对失眠进行调养做了翔实的介绍。例如：出现哪些症状才算失眠？失眠该如何预防及改善？常服用安眠药会不会有副作用？多吃什么食物可降低失眠频率？身上哪些穴位能治疗失眠？哪些运动最适合失眠患者……

本书中备有很多相关的小贴士，小贴士中提到了许多治疗失眠的偏方，其中有些偏方需要用到一些中药或西药，为了慎重起见，凡是涉及到有关使用到药物治疗的偏方，望患者谨遵医嘱。另外，本书还有一些有趣的测试题，由于不属专业心理用书，所以本书所涉及到的心理测试仅供参考。本书除了介绍一些很有针对性的失眠调养方法外，还补充了一些相关的小知识，增强了本书的趣味性、实用性和可读性，是一本提高睡眠质量的枕边书。

目录

第一章 困扰我们的失眠

失眠是一种最常见的睡眠紊乱，几乎每个人都有过失眠的经历。失眠是一种持续相当长时间的睡眠质量令人不满意的状况，常表现为难以入眠，不能入睡，维持睡眠困难，过早或间歇性醒来而导致睡眠不足。正确地认识失眠，是摆脱失眠的基本前提。

- ★ 造成失眠的各种原因 /2
- ★ 失眠造成的困扰 /5
- ★ 失眠的一般分类 /7
- ★ 不要把失眠想得太严重 /10
- ★ 睡得多不一定睡得好 /14
- ★ 怎样才能拥有一个好的睡眠 /17

第二章 生活中的失眠调养

在生活中，很多因素都会引起失眠，比如精神上的创伤、饮食不当、药物刺激，甚至是喝了浓茶，都有可能导致失眠。睡眠是人体基本的生理需求，深沉、甜美的睡眠是每个人所希望拥有的。每天能够睡觉到自然醒，是大多数人的愿望。

- ★ 吃饭吃得过饱 /22
- ★ 进补不适导致彻夜难安 /25
- ★ 想得太多无法入睡 /28
- ★ 不良的生活习惯导致失眠 /31
- ★ 忧心忡忡睡不好觉 /34
- ★ 对失眠恐惧 /37
- ★ 被恐惧纠缠着 /40
- ★ 笼罩在灾难的阴影中 /44
- ★ 女性经期的失眠症 /47
- ★ 噩梦导致的失眠症 /50
- ★ 酗酒导致的失眠症 /53
- ★ 赌博导致的失眠症 /57

第三章 工作压力引发的失眠的调养

很多人在工作中常会遇到很多的困难和烦恼，比如，新到一个公司不知如何与同事相处，升职前后有很大的工作压力，跟老板相处不来想跳槽，突然厌倦了自己的工作或者是为自己退休之后没有事情做而发愁，等等。这些困难和苦恼常会导致失眠。

- ★ 适应新的环境，才能更好地工作 /62
- ★ 黑白颠倒，压力太大，无法入睡 /66
- ★ 职位升了，压力也升了 /69
- ★ 心中装着不满，无法安然入睡 /73
- ★ 找不到工作而彻夜难眠 /76
- ★ 讨厌自己的工作 /81
- ★ 失业了该怎么办 /85
- ★ 不要成了工作狂 /89
- ★ 怎么打发退休后的漫长岁月 /92

第四章 学习压力导致的失眠的调养

有句话说，生而有涯，知也无涯。由此看来，人的一生很多时候都会处在不断的充电与学习之中，这就难免会遇到一些困惑与麻烦。例如，新到一个环境，水土不服，老是觉得想家，学习压力过重，考试挂科，与同学合不来，感觉自己不如别人等，这些问题也是引起失眠的重要原因。在遇到类似的问题时，能够保持良好的心态是远离失眠困扰的关键。

- ★ 寝室里的边缘人物 /98
- ★ 总为考试担心，晚上睡不着觉 /101
- ★ 不要让学习压力把自己搞垮了 /106
- ★ 落榜了，痛苦得睡不着觉 /109
- ★ 玩网络游戏上瘾 /113
- ★ 选择的专业不是自己喜欢的 /116
- ★ 由集体荣誉感而产生负罪感 /122
- ★ 因学习压力产生的强迫症 /125
- ★ 为什么要如此自卑 /128
- ★ 总是很想家 /133

第五章 成败得失导致的失眠的调养

俗话说：“天有不测风云，人有旦夕祸福。”人生有得意的时候，也会有失意的时候。得意的时候，比如说突然中了彩票，突然得到了自己想要的礼物，或者是谈成了一笔大买卖，都有可能会让你激动万分、精神兴奋，从而导致夜不能寐；失败的时候就更不用说了，生意失败，下岗失业，看到自己的事业越来越不如从前，这些也都会成为一个人为之劳神伤身、失眠睡不着觉的原因。对于大喜或大悲导致的失眠的治疗，调整好自己的心态是最为重要的。

- ★ 老想着生意，睡不着觉 /140
- ★ 总是陷入焦虑之中 /143
- ★ 抑郁症引起的失眠障碍 /147
- ★ 压力过大，生活失常 /151
- ★ 对自己不满，失却平常心 /154
- ★ 看到别人发财心里不平衡 /157
- ★ 没有目标，生活很茫然 /160
- ★ 生意失败后萎靡不振 /164

第六章 人际关系导致的失眠的调养

一个人的的人际关系状况，即是否有个好“人缘”，直接影响到工作、学习、生活顺畅与否，更关系到办事能不能顺利地达到目的。人际关系是复杂的，没有好的人际关系会处处不顺畅。当人际关系出现问题时，如果不能及时化解，往往会导致失眠。

- ★ 过于争强好胜 /170
- ★ 陷入社交恐惧中 /173
- ★ 害怕见人，不愿参加聚会 /177
- ★ 不会跟朋友相处 /180
- ★ 心里总是愤愤不平，想要报复 /183
- ★ 小心眼儿很折磨人 /187
- ★ 被隐私压得喘不过气来 /191
- ★ 不合群，把自己封闭起来 /194
- ★ 被嫉妒之火燃烧 /198
- ★ 总是心情很差 /202

第七章 婚恋问题导致的失眠的调养

恋爱、婚姻是每一个人的生活都会经历的过程。在恋爱和婚姻的过程中有甜蜜，有欢笑，但也会有辛酸和泪水。有时恋人之间闹了点儿小别扭，相恋很久的人突然要分手了，夫妻之间因琐事而吵架，夫妻之间的感情走到尽头，夫妻之间面临离婚的窘境，爱人中有人有外遇了等问题都会造成失眠。实际上，在婚姻恋爱中，懂得如何化解日常生活中的小矛盾才是治疗失眠最好的药方。

- ★ 孤独让夜晚无眠 /208
- ★ 感情之事就是放不下 /211
- ★ 无法忍受大家庭的生活 /214
- ★ 控制不住思念的潮水 /217
- ★ 孩子早恋很头疼 /221
- ★ 饱受失恋的折磨 /224
- ★ 都是相亲惹的祸 /228
- ★ 老担心或怀疑对方有外遇 /232
- ★ 吵架吵得心灰意冷 /236
- ★ 有个人永远地逝去了 /240
- ★ 缺乏安全感，晚上睡不着觉 /243
- ★ 暗恋的滋味儿 /247

第八章 失眠调养的常见方法

对于失眠给人们带来的影响，可以说已经让那些饱受失眠困扰的人“苦不堪言”。其实，一些调养失眠的方法已被证明是有效的，常见的有催眠疗法、推拿按摩疗法、音乐疗法、森田疗法、中医疗法、瑜珈疗法、饮食疗法等。

- ★ 失眠的催眠疗法 /252
- ★ 失眠的推拿按摩疗法 /254
- ★ 失眠的音乐疗法 /257
- ★ 失眠的森田疗法 /259
- ★ 失眠的中医疗法 /262
- ★ 失眠的瑜珈疗法 /265

第一章

困扰我们的失眠



失眠是一种最常见的睡眠紊乱，几乎每个人都有过失眠的经历。失眠是一种持续相当长时间的睡眠质量令人不满意的状况，常表现为难以入眠，不能入睡，维持睡眠困难，过早或间歇性醒来而导致睡眠不足。正确地认识失眠，是摆脱失眠的基本前提。

造成失眠的各种原因

失眠是指睡眠困难、早醒或醒后再难入睡，严重者彻夜难眠，使人心烦意乱，疲乏无力，甚至导致头痛、多梦、记忆力减退等症状，使人苦不堪言。很多生理疾病都和失眠有关，如高血压、肺栓塞、糖尿病、肥胖和风湿等。因此，很多人认为失眠属于一种生理疾病，应该交给内科医生用吃药来解决。但出于对安眠药物依赖的担心，很多人即便深受失眠的折磨也不愿意认真对待并解除这一烦恼，从而使自己的生活质量大打折扣。然而，尽管身体健康问题是导致失眠的重要原因，心理社会因素的影响却更为重要。换句话说，失眠也许并不完全属于生理问题，而更可能是一个心理问题。

有科学家随机选取一些年轻人进行了一项问卷调查，对和失眠有关的躯体疾病、心理因素、生活习惯以及生活事件等进行了分析。研究发现，有 9.8% 的男性和 17% 的女性都存在失眠的困扰。此外，与工作有关的因素，如职位或工作环境变差均会增加失眠发生的危险。但比起这些因素，神经过敏和紧张等心理问题对失眠的影响是最大的。因此，当你遇到失眠的困扰时，可能不光要检查自己的身体健康状况，还要留意是不是存在应该及时调节和疏导的心理问题。

具体总结一下，造成失眠的原因大致可分为以下几种：

- (1) 习得性失眠。又叫习惯性失眠，是由于形成了条件反射引起的。
- (2) 作息规律被打乱。如时差、值夜班、工作流动性过大、经常出差等。
- (3) 继发于精神障碍。如神经衰弱、焦虑症、抑郁症、精神分裂症及某些人格障碍等。



(4) 药物因素。有些失眠则是由药物引起的，称为药源性失眠，只需要注意调整剂量或采取一些简单措施，失眠是可以预防的。常见的能引起失眠的药物有止喘药、安定药、利尿药、强心药、降压药以及对胃有刺激的药物等。

(5) 环境因素。不良的睡眠环境，如住处吵闹、灯光过亮、温度过高或过低、湿度太大、过于拥挤、睡眠环境改变等，都会引起失眠。

(6) 心理因素。思虑、悲喜、持续强烈的精神创伤等，中医称之为情志过极，最容易引起失眠。白天过度亢奋或紧张、焦虑紧张、忧愁烦闷、激动愤怒等都可引起失眠。有的人由于心理或躯体方面的原因，对睡眠怀有恐惧心理，如怕做噩梦、怕梦中犯病等，这些心理因素可引起或加重失眠。

(7) 疾病因素。各种疾病引起的疼痛、高烧、腹胀、便秘、尿频等，以及常见的如疼痛、瘙痒、咳嗽、腹胀、多尿、哮喘、胸闷等都容易引起或加重失眠。甲亢、睡眠呼吸暂停综合征、夜间肌阵挛综合征、不宁腿综合征等，也常伴发失眠。

(8) 人为因素。饥饿、过饱、亢奋等都可引起失眠。此外，躺在床上消磨的时间过长也易引起失眠，如睡前过食，暴饮浓茶，过久地看书以及不定时睡眠等。

(9) 精神因素。精神紧张、不安、情绪不稳等神经症患者几乎都有失眠症，且是主要症状。患者忧虑工作、考虑个人问题，致使睡眠前过度兴奋而失眠。其他如焦虑、强迫性神经症和神经过敏状态都可导致失眠，其中最易导致失眠的是抑郁症、躁狂症、精神分裂症等。另外，心理障碍也是导致失眠的很重要的原因，如婚姻问题、儿女问题、同事关系、职称晋升问题等造成心理不平衡而失眠。

(10) 神经系统疾病。各种中枢神经器质性疾病都会造成睡眠障碍，主要表现为程度不等的失眠。这一类失眠可有两种不同的表现，一种是睡眠时间缩短，睡眠分段、间歇，睡不安、易醒；另一种表面上睡眠显著增加，但不能完成整个睡眠周期，中间也易醒。脑血管疾病、一

氧化碳中毒后遗症、缺氧、脑干疾病、脑外伤、帕金森病等，都会影响睡眠。此外，各种原因不明的脑部疾患也会影响睡眠。

11. 对失眠的恐惧引起的失眠。有的人对睡眠的期望过高，认为睡得好，身体就百病不侵；睡得不好，身体易出各种毛病。这种对睡眠的过分迷信增加了睡眠的压力，容易引起失眠。这样就会形成害怕失眠—致力于睡眠—失眠—更害怕失眠的恶性循环，长此以往，很可能演变成慢性失眠。

小贴士

轻度失眠的自我调理

早期的轻度失眠，经过自我调理就可以消除，具体归纳如下：

1. 消除失眠的原因。造成失眠的因素颇多，前已提及，只要稍加注意，不难发现。原因消除，失眠自愈，对因疾病引起的失眠症状，要及时求医。

2. 诱导。聆听平淡而有节律的音响，例如火车运行声、蟋蟀的叫声、滴水声以及春雨淅沥淅沥声音的磁带，或音乐催眠音带，有助睡眠，还可以此建立诱导睡眠的条件反射。

3. 保持自然的心态。出现失眠不必过分担心，越是紧张，越是强行入睡，结果适得其反。

4. 松弛有益睡眠。睡前到户外散步一会儿，放松一下精神，上床前或洗个沐浴，或热水泡脚，然后就寝，对顺利入眠有百利而无一害。

5. 饮用牛奶。睡前饮一杯加糖的热牛奶，据研究表明，睡前喝一杯加糖的热牛奶，能增加人体胰岛素的分泌，增加色氨酸进入脑细胞的数量，促使人脑分泌睡眠的血清素，同时牛奶中含有微量吗啡样式物质，具有镇定安神作用，从而促使人安稳入睡。

